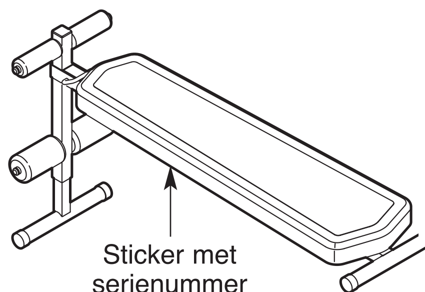
WEIDER® 130 TC

Modelnr. WEEVBE3909.0
Serienr. __________________

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

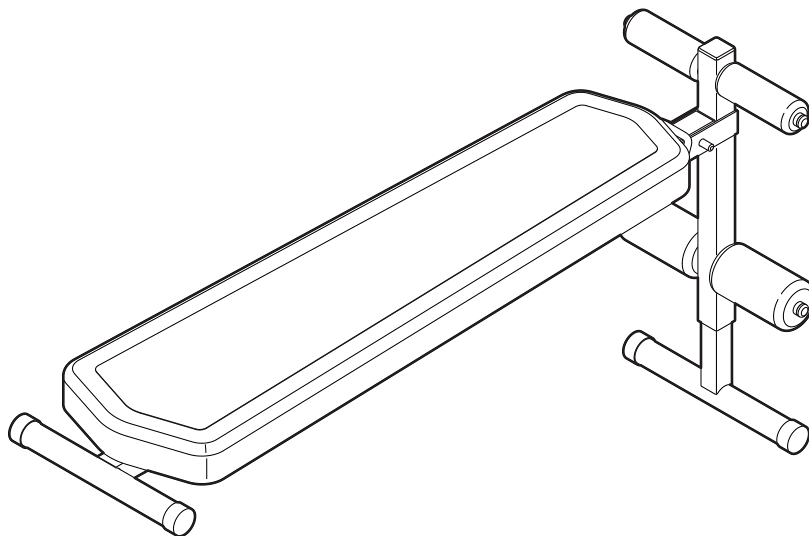


GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

www.iconeurope.com

INHOUD

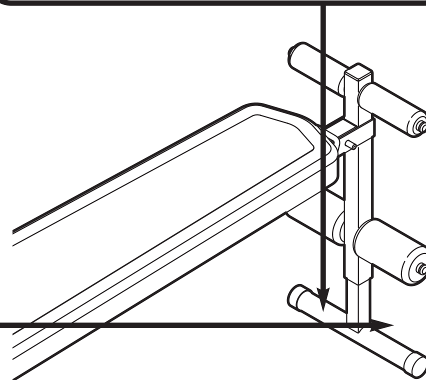
DE PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSTICKER

De tekening toont de locatie(s) waar de sticker(s) met waarschuwing zijn geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers(s) zijn mogelijk niet op ware grootte afgebeeld.

⚠WAARSCHUWING

Max. Gewicht Gebruiker (113 kg.)
Max. Gewichtssteun (50 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (22 kg.)
Max. Gewichtsdrager (50 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (13 kg.)

Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.



⚠WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw bank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.**
2. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de bank voor dat u de bank gebruikt.**
3. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de bank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**
4. **De bank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de bank niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**
5. **Houd de bank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de bank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de bank is om hem te gebruiken te monteren en te demonteren.**
6. **Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de bank.**
7. **Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.**
8. **Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.**
9. **Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.**
10. **De bank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 113 kg te ondersteunen. De bank is niet ontworpen om te gebruiken met gewichten.**
11. **Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe WEIDER® 130 TC bank. De 130 TC bench is ontworpen om u te helpen bij het ontwikkelen van uw bovenste en onderste buikspieren en om u een stevige platte buik te geven in slechts een paar minuten per dag.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de bank begint te gebruiken. Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de voorflap van deze handleiding. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

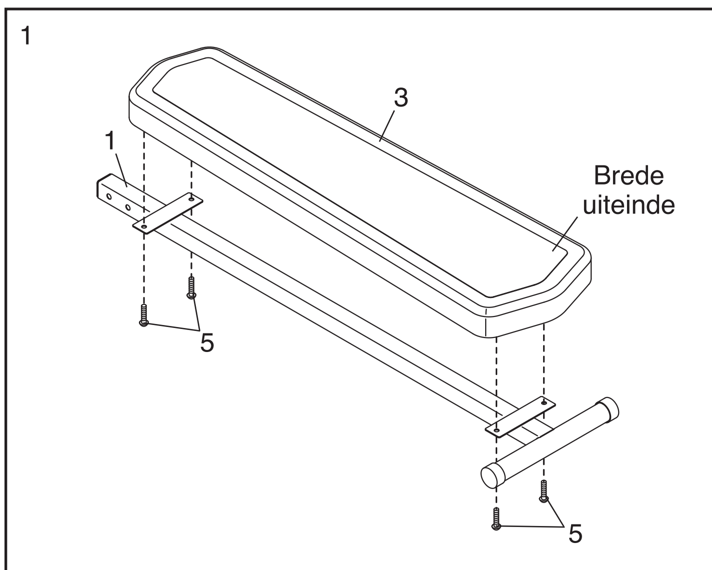
MONTAGE

Plaats alle onderdelen op een overzichtelijke plek en verwijder het verpakkingsmateriaal; gooi de verpakking niet weg tot de montage is voltooid.

Montage vereist uw eigen Phillips schroevendraaier en twee stelsleutels .

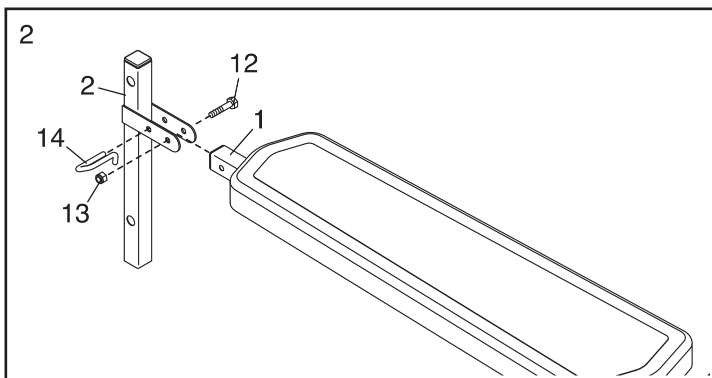
1. **Om de montage makkelijker te maken, dient u de informatie hierboven te lezen voordat u begint.**

   Bevestig de Rugleuning (3) aan het Onderstel (1) met vier M4 x 16mm Schroeven (5).



2. Bevestig het Been(2) aan het Onderstel (1) met een M10 x 114 Bout (12) en een M10 Slotmoer (13).**Draai de Slotmoer niet te vast, het Been moet makkelijk kunnen bewegen.**

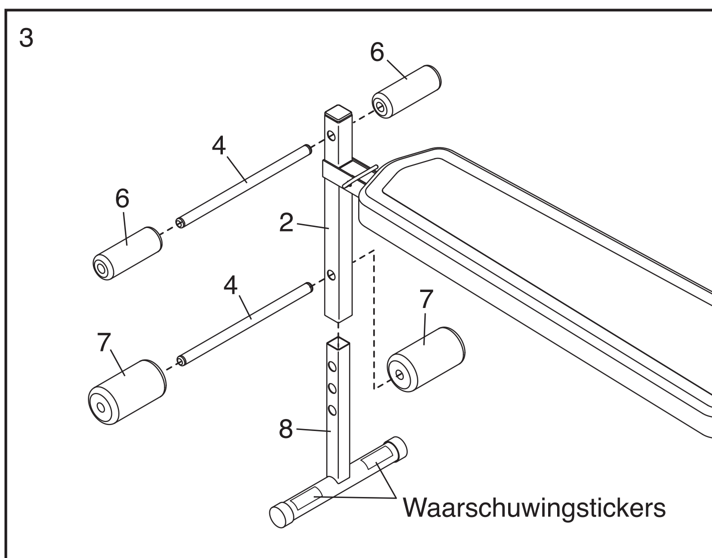
   Plaats de Bijstelpen (14) in het Been (2) en het Onderstel (1). **Draai de Bijstelpen zo dat het gebogen einde over het Onderstel ligt.**



3. Breng een Kussenbuis (4) in het Bovenste gat in het Been (2). Schuif twee Kleine Schuimrubber Kussens (6) op de Kussenbuis.

   Plaats de Bijstelvoet (8) in het Been (2). **Zorg ervoor dat de waarschuwingsstickers op de aangegeven plaats zijn.**

   Plaats de overgebleven Kussenbuis (4) in het onderste gat in het Been (2) en in een van de Gaten van de Bijstelvoet (8). Schuif dan de twee Grote Schuimrubber Kussens (7) op del Kussenbuis.



AFSTELLING

Zorg dat elke keer dat u de bank gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. De bank kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger; **gebruik geen oplosmiddelen.**

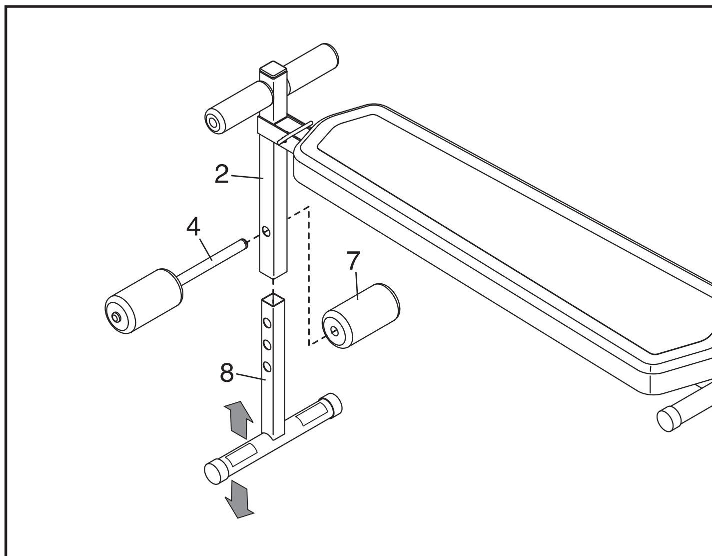
DE BANK AFSTELLEN

Om de hoek van de bank af te stellen dient u eerst een van de grote Schuimrubberen kussens (7) uit de onderste Kussenbuis (4) te verwijderen.

Verwijder vervolgens de Kussenbuis (4) uit het Been (2).

Stel de Bijstelvoet (8) in op de gewenste hoogte en platas de Kussenbuis (4) terug in het Been (2) en de Bijstelvoet.

Schuif dan het Grote Schuimrubber Kussen (7) op de Kussenbuis (4).

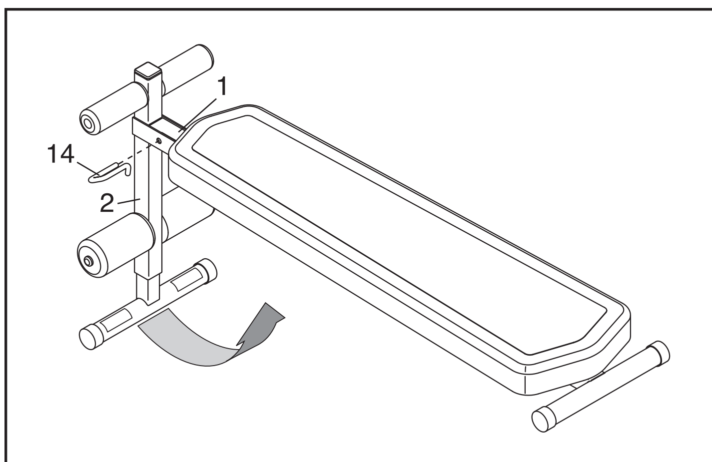


DE BANK VOUWEN

Om de bank te vouwen verwijdert u eerst de Bijstelpen (14).

Vouw vervolgens het Been (2) in de aangegeven richting.

Voordat u de bank gebruikt dient u de Bijstelpen (14) volledig in het Been (2) en het Onderstel (1) te plaatsen.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

De bank helpt u uw bovenste en onderste buikspieren in vorm te krijgen. Vermijd overmaat tijdens de eerste maanden van uw oefeningenprogramma.

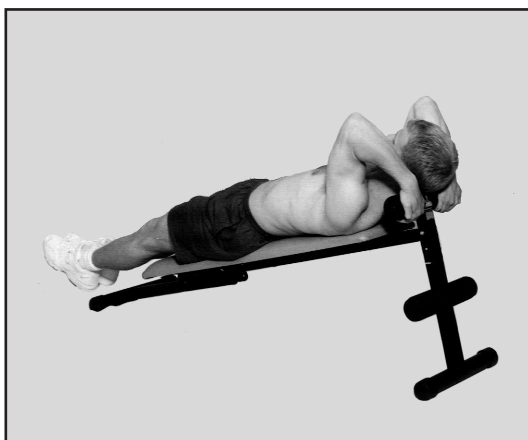
⚠ WAARSCHUWING:
Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheid-sproblemen.

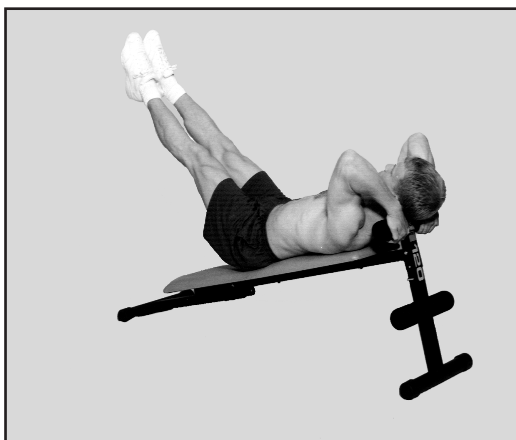
Om het beste te halen uit uw training is de juiste vorm belangrijk. Bij het uitvoeren van elke herhaling dient u uw buikspieren te gebruiken om uzelf naar voren te trekken waarbij u in een soepele doorlopende beweg-ing beweegt.

Begin en eindig elke training altijd met een paar minuten rekken. Zorg altijd voor voldoende water bij uw oefening en druk periodiek om uitdroging te voorkomen. **Als u zich slap, duizelig of kortadem-ing voelt tijdens de oefening, stop dan direct en begin aan een cooling down.**

BEENHEFFEN

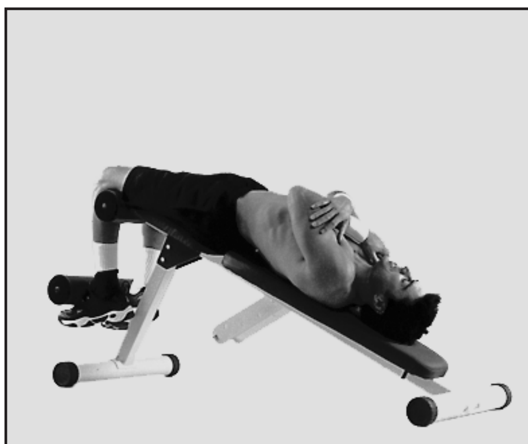
Lig op de bank, pak de kleine rubberen kussens en strek uw benen uit zoals afgebeeld. Til uw benen op in een langzame, geleidelijke beweging en —vermijd plotselingen of snelle bewegingen. Keer terug naar de uit-gangspositie. Herhaal.





CRUNCHES

Lig op de bank en stop uw voeten onder de grote rubberen kussens zoals afgebeeld. Buig naar voren vanaf uw taille en houd uw rug recht als u gaat zitten zoals afgebeeld. Keer terug naar de uitgangspositie. Herhaal.

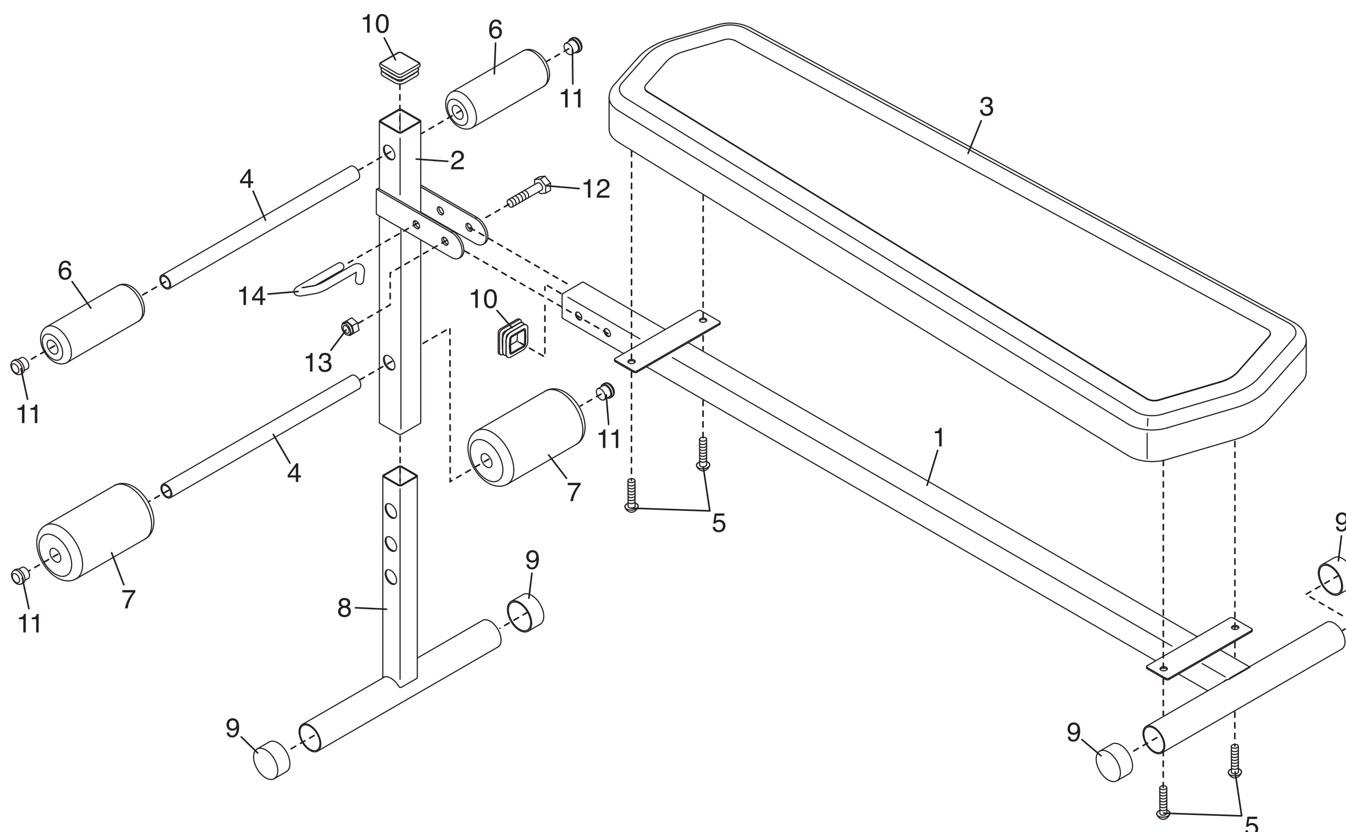




LIJST MET ONDERDELEN EN GEDETAILLEERDE TEKENING R0609A
Modelnr. WEEVBE3909.0

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Been
3	1	Rugleuning
4	2	Kussenbuis
5	4	M6 x 16mm Schroef
6	2	Klein Schuimrubber Kussen
7	2	Groot Schuimrubber Kussen
8	1	Bijstelvoet
9	4	38mm Rond Buitenste Kapje
10	2	38mm Vierkant Binnenste Kapje
11	4	19mm Rond Binnenste Kapje
12	1	M10 x 57mm Bout
13	1	M10 Slotmoer
14	1	Bijstelpen
*	–	Gebruikershandleiding

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 279430 R0609A